



IN TOUCH

Cómo manejarse frente a las interrupciones

Si está cansado de lidiar con las interrupciones en el trabajo, aquí le presentamos algunos consejos para "interrumpir" las interrupciones:

- 1) Coménteles a sus colegas lo mucho que le cuesta sobrellevar las interrupciones y comuníqueles que comenzará a hacer todo lo posible para evitarlas. Dicho esto, cumpla con su palabra.
- 2) Cuando un empleado se acerque a su oficina y le pregunte si tiene un minuto para hablar, verifique que no se trate de algo urgente y tome su agenda para concertar una cita. Si, por el contrario, nota que se trata de un tema urgente, permanezca de pie durante la conversación para que su interlocutor entienda que debe ser breve.
- 3) Las sillas y sillones cómodos suelen ser un excelente señuelo para las visitas. Si bien estos muebles quedan bien en la oficina, lo mejor para evitar las interrupciones será quitarlos o cambiarlos por otros menos cómodos.
- 4) Siempre que quiera trabajar sin que lo interrumpan, cierre su oficina para desanimar a los visitantes. Si trabaja en un cubículo, coloque en la entrada un letrero de "No molestar" o uno que diga "Disponible a las 3 p.m."
- 5) Sea claro. Las interrupciones se relacionan muchas veces con la costumbre "dejar las cosas para después"; por lo tanto, le recomendamos que mantenga una conducta clara al respecto.

¿Se acercan los 40!

¿Existe algún modo de evitar la tan famosa crisis de los 40? Si bien muchos dicen que la crisis de los 40 es un fantasma provocado por la imaginación, y las investigaciones discuten acerca de su existencia, la realidad es que cuando ocurre, si uno lo ha planificado, el trago se hace un poco menos amargo.

- 1) Acepte este período de la vida como un momento de transición y como un medio para crecer internamente. A partir de este momento, uno deja de pensar en cuantos años ha vivido, para comenzar a pensar en cuántos años de vida le quedan. Si bien es normal, este pensamiento crea mucha ansiedad.
- 2) Planifique con anticipación para evitar arrepentimientos: mantenga un equilibrio entre el tiempo que le dedica a su familia y el que invierte en perseguir sus objetivos laborales y lograr seguridad económica.
- 3) Piense en sus valores y utilícelos como guía cuando tenga que tomar decisiones difíciles. Como por ejemplo, mejorar la relación de pareja o con sus hijos antes de que crezcan, o comenzar una nueva actividad que le dé placer.
- 4) Piense en los desafíos que se le presentarán en el futuro para reducir su impacto cuando lleguen (por ejemplo, los problemas de salud de los padres cuando se vuelven ancianos, el deterioro gradual de la salud a medida que uno crece, la seguridad económica durante la jubilación, etc.).

Durante este período suelen aparecer los deseos e impulsos por aquello que uno no ha logrado en la vida, o por cosas que uno antes ni consideraba. A veces, tratar de

continua

¡Se acercan los 40! continua

alcanzar algunos de estos deseos le agrega sentido a la vida, pero en otras ocasiones, estos deseos no coinciden con nuestra línea de valores, por más atractivos que se vean. EAP podrá ayudarlo con estas decisiones tan difíciles durante esta etapa de su vida.

Cómo lidiar con los cambios dentro la empresa

Resulta mucho más sencillo lidiar con las situaciones de cambio radical dentro de su organización si se cuenta con algunos conocimientos de psicología frente al nuevo status quo. Muchos expertos en este tema observan que, frente a los cambios, los empleados, cómodos con sus rutinas y con las relaciones que han mantenido durante años, suelen comportarse del mismo modo que lo hacen ante la muerte de un ser querido: primero pasan por un proceso de "duelo" y, finalmente, acaban por aceptarlo.

- 1) Esta respuesta comienza con la negación. ("¡No puedo creer lo que ocurre!"). Los cambios abruptos producen un shock dentro del sistema de las personas y crean desconfianza.
- 2) El segundo paso es el enojo. ("¿Cómo es posible que me hagan esto?!") Uno puede no ser el dueño de su trabajo, pero sí de su rutina, y cuando esto cambia, es común sentir un poco de cólera.
- 3) Depresión. ("Ya nada será igual.") Todo lo que hacemos en los pasos 1 y 2 es intentar evitar la sensación de abatimiento, pero cuando llegamos a este punto, es posible vislumbrar un futuro mejor.
- 4) Hacer todo lo posible para volver a sentirnos bien. ("Muy bien, y ahora, ¿qué?") Los seres humanos poseemos fortaleza y contamos con una gran capacidad de adaptación. Es normal que uno desee sentirse bien con respecto al futuro.
- 5) Aceptación. ("OK. Intentemos lidiar con esto.") La sensación de entusiasmo ante el cambio no es algo que se produzca de la noche a la mañana. Sin embargo, una vez superado el paso 4, uno logra sentirse mejor con respecto a lo nuevo. Felicidades; ha logrado hacer que una situación de crisis se convierta en una oportunidad.

IRAs Roth para niños

¿Desea que sus hijos comiencen a ahorrar para su jubilación mucho antes de cuando usted lo hizo? Esto puede ser posible con un IRA Roth (Individual Retirement Account (Cuenta Individual de Jubilación)). Además de ayudarles a aprender el arte de ahorrar dinero a una edad temprana y aunque los menores no pueden guardar el dinero que usted regularmente les da en un IRA Roth, sí pueden invertir el dinero que ellos ganen cuando cuidan niños, cortan el pasto, hacen trabajos extras, etc. Hable con su asesor financiero acerca de las cuestiones relacionadas con los impuestos y cómo abrir un IRA Roth. Busque un fondo de inversión accesible para niños o un corredor que le permita a usted tener firma mancomunada con su hijo, y después, asegúrese de mantener un registro meticuloso de las ganancias.

No sufra por la timidez

Si usted sufre de timidez, lo sabe. Le falta confianza en circunstancias sociales, siente nervios frente a desconocidos (en especial, frente a alguien con quien le gustaría salir) y, al volver de un compromiso social, podría enojarse consigo mismo por haber dicho algo que no pensaba. La timidez es un exceso de conciencia de sí mismo que se concentra en por qué uno es tímido. No tiene por qué interferir en los logros profesionales e interpersonales. Se logra un alivio al desarticular los hábitos que ordenan los pensamientos y las creencias, y al aprender nuevas conductas que se concentren en lo externo (el entorno social) en vez de en lo interno (el miedo, la ansiedad y el desempeño social). Existen recursos muy útiles y EAP puede recomendarle algunos para que usted logre una vida social más placentera.

¿Sin resaca? Algo anda mal

Aunque no es nada divertido tener resaca, debe preocuparse si es capaz de consumir grandes cantidades de alcohol con poco o ningún efecto adverso. Las investigaciones demuestran que las personas que no experimentan resacas después de consumir mucho alcohol pueden sentirse inclinadas a consumir más con el tiempo, lo que posiblemente se deba a una susceptibilidad desconocida al alcoholismo y que podría derivar en el padecimiento de la enfermedad. Muchos estudios han demostrado que esta respuesta biológica al alcohol es hereditaria. Si necesita más información, comuníquese con EAP.

Limpieza de Primavera: Cómo simplificarse la vida

La llegada de la primavera puede ser vigorizante, alentándole a renovarse para crear un nuevo principio limpiando toda la “basura” mental y física y desechar todo lo que no sea absolutamente necesario. La simplificación generalmente se refiere a tomar un inventario de su vida, familia, metas y sueños. Aquí le damos unas sugerencias que pueden ayudarle en su misión de simplificación.

Distribución del tiempo;—Cálmese!

¿Cree usted que afecta mucho si no va a todas las fiestas o cenas que le inviten, o si su hijo después de las clases escolares no está inscrito en actividades como arte, deportes o música? Aprenda a reconocer las cosas que realmente importan en su vida e ignore el resto sin sentirse culpable.

Dinero—Viva sin exceder sus recursos

Lo más importante, no contraiga deudas. Tenemos una cultura de consumismo con lo último en tendencias, tecnología, y juguetes en todas las esquinas, lo que facilita que uno esté sumido en cuentas que se pagan cada mes. Comience por identificar y eliminar los costos mensuales que usted y su familia consideren superfluos, como una televisión con servicio satelital, rentar una película en lugar de ir al cine, etc. El dinero que ahorren puede aplicarse a pagar una deuda, como la de una tarjeta de crédito. Luego, identifique las cosas grandes que usted y su familia estén dispuestos a eliminar, como un automóvil en lugar de dos, cambiarse a una casa más chica, etc. Por supuesto, darse un gusto ocasional es bien merecido, pero en la mayoría de los casos, trate de no hacer compras, grandes o chiquitas, si no son absolutamente necesarias.

Organización—Haga espacio

Lo que mejor habla de la simplificación es una casa limpia y sin objetos inútiles. Haga el hábito de que cada miembro de la casa revise su cuarto semanal o mensualmente y se deshaga de los objetos indeseados. Inmediatamente regálos, llévelos a una tienda de consignaciones, o véndalos, pero trate de no guardarlos en otros lugares de la casa como la cochera.

Relaciones—Priorítice

En una sociedad donde, a veces, se espera que usted sea un super-padre/madre, el mejor amigo o amiga del mundo, miembro vital de la comunidad, y el empleado más dedicado de su compañía, es muy difícil sentirse satisfecho si se contribuye poco en una relación personal o profesional. La clave es dar prioridad a las relaciones como si fueran una negociación de orden personal. ¿Puede usted quitarle 15 minutos a los quehaceres de la casa y dedicárselos a sus hijos o a su cónyuge? ¿Le es posible no formar parte del comité encargado de los arreglos de la fiesta anual de su empresa y usar ese tiempo para aprender una nueva habilidad? A veces es necesario decir: “Ahora no, tal vez en otra ocasión”, lo que puede ser difícil, pero al final, usted tendrá más tiempo para pasarlo con aquéllos que lo necesiten más, incluyéndose usted mismo.

Deberes domésticos—Comparta la carga

Para algunos, compartir los deberes domésticos provoca reacciones de 'ya lo hice, ya lo intenté', pero si usted se pone firme, se puede aligerar el estrés y crear un hogar más armonioso para todos. Trate una lista rotativa o una “subasta” mensual de quehaceres para que todos sientan que tienen voz en el asunto y compartan el trabajo por igual.

Salga de la rutina—Haga cambios

Simplificar con frecuencia es encontrar un nuevo propósito en la vida. Puede significar tener una carrera nueva, dedicarse a un entretenimiento novedoso, o cambiar su perspectiva o su actitud. Algunas veces, es difícil cambiar o llevarlo a la acción pero el apoyo de amigos, la familia, o un asesor pueden ayudarle y ponerlo en el camino adecuado para que logre su objetivo.

Tema sobre la Salud Familiar

Los profesionales del cuidado de la salud han sabido desde hace mucho tiempo que enfermedades comunes como las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes, y aun enfermedades raras, como la hemofilia, la fibrosis quística y la anemia drepanocítica son hereditarias. Si una generación de una familia tiene presión sanguínea alta, es muy posible que la siguiente generación tenga similarmente alta presión. Conocer los antecedentes de las enfermedades sufridas por sus parientes directos puede ayudar a su médico a pronosticar las enfermedades que usted podría contraer y ayudarlo a prevenirlas para que usted y su familia se mantengan sanos. El Departamento de Salud y de Servicios Humanos de los Estados Unidos tiene disponible un nuevo programa de software gratuito que organiza la información de salud de su familia y le ayuda a determinar si usted o alguien de su familia tiene un riesgo mayor ante una enfermedad. La nueva herramienta computarizada, llamada “My Family Health Portrait” (El retrato de la salud de mi familia), puede descargarse en www.hhs.gov/familyhistory. La idea es hacer que las familias hablen para que puedan identificar las enfermedades comunes que vienen por herencia. La herramienta provee un impreso que puede compartirse con la familia y con su médico. La herramienta también crea

un dibujo gráfico de las generaciones de su familia y de sus enfermedades. Esta es una herramienta muy importante para predecir cualquier enfermedad que deba ser detectada. Para una copia impresa, escriba a: My Family Health Portrait, HHS, Pueblo, CO 81009.

En el Día de Gracias (Thanksgiving), muchas familias se reúnen y por eso, el Cirujano General de los Estados Unidos ha declarado esta celebración Día Nacional de la Historia Familiar. Es un día ideal para que las familias hablen, escriban e intercambien información acerca los problemas de salud que vienen por herencia.

Fuente: U.S. Department of Health & Human Service
www.hhs.gov/familyhistory

Contacte su Programa de Asistencia al
Empleado para hacer una cita:
800.765.0770